

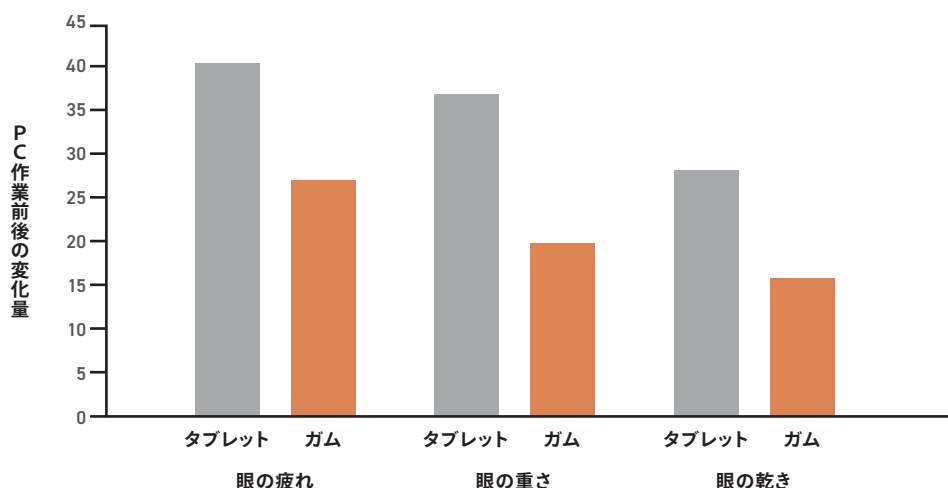
# モグ活でいいこといっぱい! ガムを噛む、という健康法。

## ガムを噛むと 目の疲れが軽減



「スマホやPCの作業で目が疲れている」と感じている20～40代の男女11名を対象とした試験。  
PCでの作業中にガムとタブレットをそれぞれ摂取してもらったところ、ガムを噛むことで目の  
疲れや重さ、乾きを抑えられることがわかりました。  
ガムを噛むことで目の血流が増加し、それが各症状に影響を与えた可能性があると考えられて  
います。

眼疲労の変化



眼の疲れの自覚症状の変化量について  
日本咀嚼学会雑誌 29(2) 58-64, 2019.